

## 新知导入

苏霍姆林斯基：没有自我尊重，就没有道德的纯洁性和丰富的个性精神。对自身的尊重、荣誉感、自豪感、自尊心 -- 这是以块磨练细腻的感情



第一单元 完善自我 健康成长

# 1 学会尊重

第2课时 尊重自己



每个人都有自己的尊严和价值，只有尊重自己，才会获得别人的尊重。尊重自己包括自尊、自重、自爱和自我接纳等方面。相信自己的价值，不自我贬低，不自卑是尊重自己的重要表现。

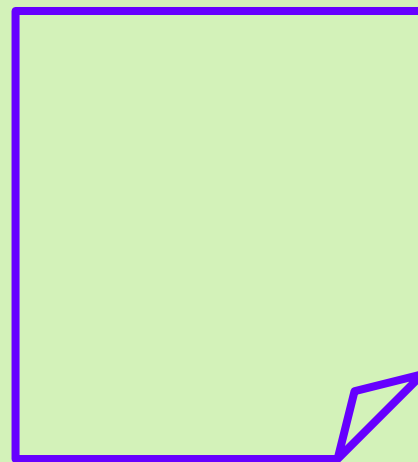
刘菲总认为自己没什么优点。无论外表、学习，还是能力，她都觉得自己比不上别人。刘菲认为没有同学喜欢自己，因此也不主动参加班级活动。在学习上，刘菲很不认真，经常不按时完成作业。老师找她谈话，她心想：“学那么好也没什么用，反正都是要外出打工的。”表姐考上了大学，刘菲有些羡慕，嘴上却说：“我脑子笨，这种好事可轮不到我头上，我才不做白日梦……”





刘菲是用什么样的眼光看待自己的？你觉得刘菲是一个尊重自己的人吗？为什么？

几个同学不愿意看到刘菲这样消极下去，准备开导她。如果你是其中的一员，你准备对刘菲说些什么？





在同学们的帮助下，刘菲渐渐发生了一些变化。在一节主题为“发现自己的价值”的班会课上，同学们把许多具体做法写下来贴在黑板上，下课后刘菲认真阅读……

每个人都有可爱之处，关键在于发现。

即使喜欢自己的人不多，也要坚信自己的独特性，无须为此自卑。





你的纸条上写着什么？请把你关于尊重自己的建议送给刘菲吧！



### 解读

本次活动先介绍了刘菲的一些心里想法和对待学习的态度，我们可以分类呈现，便于更准确、清晰地了解刘菲，帮助刘菲。

第一个主持人提出的第一个问题，我们可以通过反复读“活动园”中的关于刘菲情况的文字介绍来回答。第二个问题，我们可以联系前面所学的对尊重的理解，结合刘菲的表现来谈一谈。然后我们把刘菲想象成自己班里的同学，站在同学的角度，耐心开导一下刘菲。最后以主题班会的形式开导刘菲，送上关于尊重自己的建议。



## 活动目标

了解同学刘菲的思想状况，耐心开导，帮助她树立自信，学会真正尊重自己。

## 活动过程

1. 阅读“活动园”中的文字介绍，了解刘菲存在的问题。

类别	具体问题
思想	没优点。外表、学习、能力都比不上别人。没有同学喜欢自己。
	羡慕表姐考上了大学，心里却仍然认为自己不行。
行为	不主动参加班级活动。
	学习不认真，经常不按时完成作业。
	听不进去老师的教育。



## 2. 讨论：刘菲是用什么样的眼光看待自己的？



刘菲太自卑了，总觉得自己哪里都不如别人，这种消极的思想致使她自暴自弃，不求上进。

刘菲有一种想当然的心理。她认为自己什么地方都比不上别人，没有同学喜欢她，其实同学们并不会有这种想法。





### 3. 你觉得刘菲是一个尊重自己的人吗？为什么？



刘菲不尊重自己，因为她把自己看得一无是处，并因此不积极参加班级活动，不努力学习，这对自己太不负责任了。外表怎样并不重要，学习才是我们的主要任务。她不认真学习，还经常不按时完成作业，老师找她谈话时她还有自己的小心思，其实最后坑害的就是她自己。



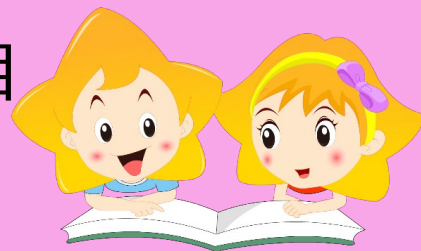
#### 4. 如果你是刘菲的同学，你会怎样开导她？

刘菲，其实你很棒啊！你都没怎么有功，成绩就跟我差不多，可见你比我聪明多了。我敢打赌，只要你全身心投入到学习中，一定是咱们班里最优秀的。



#### 你知道吗？

就像不同的品牌有不同的价格一样，不同的人有不同的价值。我们的价值不取决于外部条件，而是取决于我们对自己的看法。



尊重自己还表现为：维护自己的形象，爱惜自己的名誉，信守自己的承诺。



这些行为仅仅使我们颜面扫地、形象受损吗？尊重自己，应该怎么做呢？



解读

抄袭作业、随手乱扔垃圾，都是不尊重自己的表现。不尊重自己，也会破坏环境，造成不良影响。所以，要尊重自己，就要从一点一滴的小事做起。

## 活动过程

1. 看图，结合生活实际，先说说有损自己形象、名誉、信誉的行为有哪些，会带来哪些不良后果，再填入表格中。



不恰当的行为	不良后果
抄袭作业	颜面扫地。
随地乱扔垃圾	破坏环境，给他人带来麻烦，甚至伤害。
随地吐痰	破坏公共卫生，留下疾病隐患。

## 2. 尊重自己应该怎么做？



我认为应该时刻严格要求自己，不管有没有人看见，都不应该破坏环境、损坏公务，这就是老师说过的“慎独”。

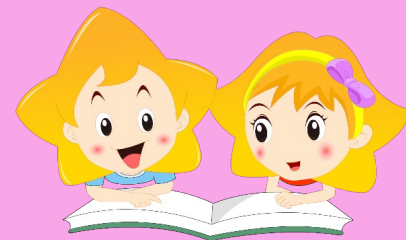
妈妈总是教育我说：“宁让身受苦，不让脸受热。”所以，尊重自己，不要因为自己的懒惰而让别人批评、指责。



3. 大家还知道哪些尊重自己的表现呢。



维护自己的形象，爱惜自己的名誉，  
信守自己的承诺都是尊重自己表现。





“好脾气”先生是个性王国里公认的好好先生。他永远满脸笑容，对谁都和和气气。

一天，“急性子”大妈在公交车站嫌“好脾气”先生动作太慢，一边说着“让开！真碍事！”一边用力把他推开，抢着挤上公交车。“好脾气”先生的领带都被挤歪了，他却只是皱皱眉头，什么话也没说。

还有一次，“坏脾气”男孩在公园里的墙上乱涂乱画，“好脾气”先生刚说了句“不能这样做”，“坏脾气”男孩就恶狠狠地说：“老家伙，一边去！”“好脾气”先生摇摇头，叹着气走开了。

老朋友“讲道理”先生知道了以后，皱着眉头说：“这些人真不像话！怎么可以这么不尊重别人？”他拍拍“好脾气”先生的肩膀说：“你这样没有原则地一团和气也是不对的。”





“讲道理”先生说“好脾气”先生的做法是不对的，你同意他的说法吗？说说你的理由。

如果“好脾气”先生总是这样做，你觉得以后还可能会发生什么事情呢？

面对冒犯和不尊重，我心里也很不舒服。我该怎么做呢？





面对“好脾气”先生的为难情绪，你能给他提些建议吗？

面对冒犯甚至侮辱，我们可以：

- 指出对方的错误
- 要求对方道歉
- 必要时拿起法律武器
- .....

## 解读

本次活动要在阅读短文的基础上谈谈自己是否同意“讲道理”先生的说法，并预测“好脾气”先生以后会发生什么事情，最后参考教材右下角给出的面对冒犯甚至侮辱的应对方法，给“好脾气”先生提些建议。



## 活动目标

1. 正确看待“好脾气”先生的为难情绪，并给出合理建议。
2. 了解面对冒犯和不尊重，我们应该怎么做。

## 活动过程

### 一、了解内容

“好脾气”先生经历了哪些事？他的态度是怎样的？

事 件	态 度
在公交车站，“急性子”大妈嫌“好脾气”先生动作太慢，边说边用力推开他。	皱眉，没说话。
在公园，“好脾气”先生看到“坏脾气”男孩在墙上乱涂乱画，出言相劝，被呵斥。	摇头，叹气走开。



## 二、讨论问题

1.“讲道理”先生说“好脾气”先生的做法是不对的，你同意他的说法吗？说说你的理由。



我同意“讲道理”先生的说法。“好脾气”先生也没有什么错，“急性子”大妈在公共场合又推又嚷的，根本不把别人的尊严放在眼里，此时“好脾气”先生应该维护自己的尊严，指出她的错误，要求她道歉。



2. 如果“好脾气”先生总是这样做，以后还可能会发生什么事情呢？

以后即使他说的都是对的，别人也不会听，还会极不尊重他，他的好脾气就成了懦弱的代名词。





3. 面对冒犯和不尊重，“好脾气”先生心里也很不舒服，可是他又不知道该怎么办，你能给他提些建议吗？



要坚持正义，敢于同破坏公物的行为作斗争。如果劝告“坏脾气”男孩，他不听，就要向相关部门反映情况。

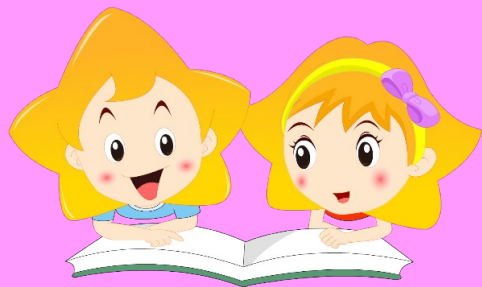
对不尊重自己的行为，要不卑不亢，让对方认识到自己的错误，向自己道歉。





你知道吗？

面对冒犯甚至侮辱，我们还可以：



- 告诉对方，要懂得尊重他人
- 宽容大度，以幽默的语言化解
- 晓之以理，让对方认识到自己的错误



尊重自己，并不意味着拒绝批评。尊重自己与接受别人的批评是不矛盾的。如果过于爱面子，输不起、说不得，就是过度维护自己。

以下行为中那些属于“尊重自己”？哪些属于“过度维护自己”？说说你判断的理由。

1. 陈刚听不得批评，每次别人提点意见，他都要找很多理由为自己辩护。
2. 王凯给赵明起了一个难听的外号，赵明一听就火了，要求王凯向他道歉。
3. 黄晓璐一向以自己的舞蹈才艺为荣。有一天，好朋友方方说张红跳舞比她还要好，黄晓璐很生气，觉得伤自尊了，两个星期都没理方方。
4. 老师找杨丽谈话，说她最近上课思想开小差，学习退步。听了老师的话，杨丽既难过又惭愧。
5. 吴达特别喜欢下棋，每次赢了棋就兴高采烈，输了棋就生气发火，班上谁都不愿意和他下棋。



过度维护自己会带来哪些不良后果？你认为怎样才能避免出现过度维护自己的情况？



## 维护自己应适度

- 不过分敏感，保持情绪平稳。
- 客观评价自己，既相信自己的能力，也能认识到别人可能比自己更优秀。
- 理性对待他人意见，分析问题时对事不对人。

### 解读

本次活动通过对几个案例的判断，让我们认识到什么是“尊重自己”，什么是“过度维护自己”，并发现过度维护自己所带来的不良后果，最后找到避免过度维护自己的行为出现的方法。



## 活动目标

1. 了解过度维护自己的不良后果，从而懂得维护自己应适度。
2. 避免过度维护自己的情况出现。

## 活动过程

1. 读一读“活动园”中的内容，说说那些人的行为属于“尊重自己”，哪些人的行为属于“过度维护自己”。

判断	人物	理由
尊重自己	赵明 杨丽	赵明要求给他起外号的王凯向他道歉，是尊重自己。杨丽能认识到自己的错误，是尊重自己。
过度维护自己	陈刚 黄晓璐 吴达	陈刚不能接受批评。黄晓璐不能正确认识自己。吴达输不起，心理素质不好。



## 2. 过度维护自己会带来哪些不良后果？



过度维护自己，听不进别人的忠言，结果自己身上的缺点会越来越多。

过度维护自己，一件小事也会生气、闹意见，时间长了，朋友们都会疏远自己的。





### 3. 怎样才能避免出现过度维护自己的情况？



能正视自己的缺点，在别人指出自己的毛病时，不因为别人说了自己的短处而心生怨恨。

能看到别人的长处，承认他人的优秀，不嫉妒。对比自己的不足，虚心向他人学习。





人必其自爱也，然后人爱诸；人必其自敬也，然后人敬诸。

——杨雄

自尊不是轻人，自信不是自满，独立不是孤立。

——徐特立

解读

这两句名言都是为尊重自己有关的，告诉我们怎样讲自尊，以及自尊的好处。



## 解释名句

“人必其自爱也，然后人爱诸；人必其自敬也，然后人敬诸”的意思是，人一定要自爱，然后才能被他人所爱；人一定要自尊，然后才能被他人尊敬。

“自尊不是轻人，自信不是自满，独立不是孤立”的意思是，自尊，但是不能轻视他人；充满自信，但是不要骄傲自满；自我独立，但是不能孤立自己，拒绝帮助。

## 我的积累

爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。

—孟子

## 不为五斗米折腰

东晋大诗人陶渊明曾任彭泽（今江西湖口县）县令。到年终时，郡守派督邮来县巡视，县吏对陶渊明显说，按官场礼节，要整齐冠冕，束紧衣带，以下属礼参见。陶渊明本来随意惯了，诸事不拘常礼，更何况胸有高情逸志，于是感叹道：“岂能为五斗米而向乡里小儿折腰。”即日辞官归隐，再不出仕。



## 一、选择正确的答案。

1. 下列表现中属于不尊重自己的是 ( )

- A. 时刻注意维护自己的形象。      B. ~~D~~ 答应别人的事要做到。  
C. 不让自己的名誉受损。      D. 在马路上随地吐痰。

2. 以下属于“过度维护自己”的是 ( )

A. 王晓晓演讲比赛得了第二名，于是跟 ~~A~~ 很多人说得第一名的孙亮的坏话。

B. 李天昨天作业写错一道题，他暗暗下决心，下次一定全部做对。

C. 赵小娜一周迟到两次，老师找她谈话，她觉得很惭愧。

D. 周娟把同学的铅笔碰掉地上了，同学有些不高兴，周娟感到万分抱

## 课堂练习

3. 下列说法错误的是（ **C** ）

- A. 面对别人的冒犯，可以指出对方的错误。
- B. 言语过分也是不尊重人。
- C. 亲人之间不需要尊重。
- D. 要理性对待他人意见，分析问题时对事不对人。

## 课堂小结

通过本课的学习你有哪些收获？



## 本课思维导图

